வலயக்கல்வி அலுவலகம் - துணுக்காய்
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

பாடம்:- சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண்:....................... **தரம் - 07** **நேரம் : 02.00 மணி**

பகுதி - I

மிகப்பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ரீதியிலான நன்நிலை .... எனப்படும்.
   1) நிறைவான சுகாதாரம் 2) தனிநபர் சுகாதாரம்
   3) சுகாதார மேம்பாடு 4) நோயற்ற வாழ்வு

2. ஆரோக்கியமான பௌதீகச் சூழலின் இயல்பாக கருத முடியாதது
   1) அமைதியான சுற்றுப்புறச்சூழல்
   2) போதுமான இடவசதியுள்ள வீடு
   3) சுகநலப் பாதுகாப்பு வசதிகள் குறைவாகக் காணப்படல்
   4) சுத்தமான சுற்றுப்புறச்சூழல்

3. நாம் போதிய தூய வழியை பெற்றுக்கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகளுள் பொருத்தமற்ற செயலாக கருதப்படுவது
   1) வீட்டிற்கு யன்னல், பூக்கல் என்பவற்றை அமைத்தல்
   2) வீட்டு முற்றத்தில் மரம், செடி, கொடிகளை நடுதல்
   3) சுற்றுப்புறச்சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
   4) பொலித்தீன், பிளாஸ்ரிக் போன்றவற்றை எரித்தல்

4. அசுத்தமான நீரைக் குடிப்பதனால் பரவக்கூடிய நோய்களாக கருதப்படுவது
   1) வாந்திபேதி, நெருப்புக்காய்ச்சல், வயிற்றுளைவு
   2) தொண்டைக்கரப்பன், டெங்கு, வாந்திபேதி
   3) மாலைக்கண், செங்கண்மாரி, சின்னம்மை
   4) சொறி, சிரங்கு, மாலைக்கண்

5. அன்றாட உணவுகளை தெரிவு செய்யும் போது நாம் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்
   1) கீரை, மரக்கறி, பழங்கள் போன்றவற்றைச் சேர்த்தல்
   2) புரதம், கனிப்பொருள் அடங்கிய உணவுகள்
   3) கீரைவகை, மரக்கறிகள், விற்றமின் அடங்கிய உணவுகள்
   4) அதிக சீனி, உப்பு, எண்ணெய் கொண்ட உணவுகள்

6. பொருத்தமான கழிவகற்றல் முறைகளை பின்பற்றும் நாம் கடதாசிக் கழிவுகளை இடுவதற்கு பொருத்தமான தொட்டியின் நிறம்
   1) நீலம் 2) சிவப்பு 3) பச்சை 4) மஞ்சள்

7. பின்வருவனவற்றுள் எதனை ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கமாக கருதமுடியாது.
   1) காலை உணவை தவறாது உட்கொள்ளுதல்
   2) உணவு உண்ட பின்னரும், நித்திரைக்கு செல்ல முன்னரும் பல் துலக்குதல்
   3) தினமும் கடையில் வாங்கிய உடன் உணவுகளையே உட்கொள்ளல்
   4) உணவு உண்ண முன்னரும் உணவு உண்ட பின்னரும் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவுதல்

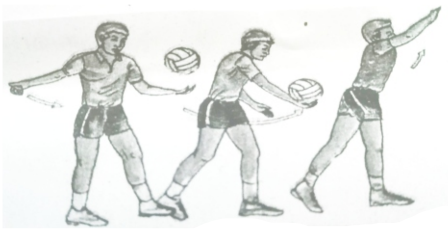
8. மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு அடிப்படைத் தேவையாக அமைவன
   1) உடை, உறையுள், உணவு 2) உணவு, நீர், வளி
   3) வீடு, உணவு, கல்வி 4) போக்குவரத்து, நீர், கல்வி

9. பின்வரும் அங்கத்தவர்களை கொண்ட குடும்பங்களில் எதனை கருக்குடும்பமாக கருதலாம்
   1) அம்மா, அப்பா, பாட்டன், பாட்டி ஆகியோரைக் கொண்ட குடும்பம்
   2) அம்மா, அப்பா, அக்கா, சித்தப்பா, சித்தி ஆகியோரைக் கொண்ட குடும்பம்
   3) அம்மா, அப்பா, அக்கா, தம்பி ஆகியோரைக் கொண்ட குடும்பம்
   4) அம்மா, அப்பா, தங்கை, மாமா, மாமி ஆகியோரைக் கொண்ட குடும்பம்

10. புதுவருடப்பிறப்பு கொண்டாட்டங்களின் போது விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஒன்று
   1) போர்த்தேங்காய் உடைத்தல் 2) முட்டி உடைத்தல்
   2) பல்லாங்குழி 4) மூன்றும் சரி

11. இலங்கை நாட்டின் தேசிய விளையாட்டு
   1) வலைப்பந்து 2) வொலிபோல் 3) எல்லே 4) கபடி

12. கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது



   1) வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தை அனுப்பும் சந்தர்ப்பம்
   2) காற்பந்து விளையாட்டின் பேறுகாக்கும் சந்தர்ப்பம்
   3) காற்பந்து விளையாட்டின் பந்தை உள்ளெறியும் சந்தர்ப்பம்
   4) வொலிபோல் விளையாட்டின் பந்தைப் பணிக்கும் சந்தர்ப்பம்

13. வொலிபோல் விளையாட்டு அணி ஒன்றில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
   1) 6 2) 7 3) 5 4) 9

14. பாதச்செயற்பாடு (Foot Work) என்னும் திறன் காணப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு
   1) காற்பந்தாட்டம் 2) வொலிபோல்
   3) வலைப்பந்தாட்டம் 4) மேற்கூறிய மூன்றும் சரி

15. ஆரோக்கியமான உளச்சூழலுக்கு அவசியமானவை
   1) அன்பு 2) பாதுகாப்பு 3) ஓய்வு 4) மூன்றும் சரி

(15x2=30 புள்ளிகள்)

சரி பிழை இடுக.

1. உளத்தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாவிடின் அது கற்றலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். (   )
2. விரிந்த குடும்பம் ஒன்றில் கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் பலருக்கிடையே பகிர்ந்தளிக்கப்படும். (   )
3. தலையால் பந்தை அடித்தல் வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் ஒரு திறனாகும். (   )
4. எமது பாரம்பரியங்களை வெளிக்காட்ட கிராமிய விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. (   )
5. நாம் எமக்கு விரும்பியவர்களுக்கு மட்டும் மரியாதை செய்தல் போதுமானது. (   )

(2x5=10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

1ம் வினாவுக்கும் ஏனைய 3 வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01) 1. குடும்பச் சூழல் ஒன்றின் பிரிவுகள் மூன்றும் எவை?
2. குடும்பத்தின் வகைகள் எவை?
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 3 தருக.
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தைப் பணிக்கும் முறைகள் இரண்டும் எவை?
5. கிராமிய விளையாட்டின் பொதுப்பண்புகள் 2 தருக.
6. ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ள முறையில் கழிக்கும் வழிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
7. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர்ந்த ஏனைய தேவைகள் 3 ஐ குறிப்பிடுக.
8. உமது பெற்றோருக்கு நீங்கள் உதவும் முறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
9. உமது பெற்றோர்கள் தவிர்ந்த உம்மில் அன்பு செலுத்தும் ஏனைய நபர்கள் மூவரைக் குறிப்பிடுக.
10. பாடசாலையில் அதிபர் ஆசிரியர்களின் அன்பைப் பெறுவதற்காக நாம் செய்ய வேண்டியவை எவை?

(3x10=30 புள்ளிகள்)

02) 1. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன என்பதனை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
2. சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை ஒன்றில் காணப்படக்கூடிய இயல்புகள் 2 தருக.
3. உமது பாடசாலைச் சூழலை அழகாக பேணுவதற்காக நீர் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 ஐ குறிப்பிடுக.

(3+4+3= 10 புள்ளிகள்)

03) 1. விரிந்த குடும்பம் என்றால் என்ன?

2. குழுவாக வேலை செய்வதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

3. சிறந்த ஆன்மீகச் சூழல் ஒன்றில் காணப்படக்கூடிய பண்புகள் 3 ஐ குறிப்பிடுக.

(3+4+3= 10 புள்ளிகள்)

04) 1. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் 3 தருக.

2. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் 2 தருக.

3. கிராமிய விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதன் முக்கியத்துவம் 3 தருக.

(3+4+3= 10 புள்ளிகள்)

05) 1. உமக்கு விருப்பமான ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு ஒன்றின் பெயரை குறிப்பிடுக.

2. நீர் குறிப்பிட்ட விளையாட்டில் விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிப்பிடுக.

3. நீர் குறிப்பிட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் 3 ஐ குறிப்பிடுக.

(2+2+6= 10 புள்ளிகள்)